ELEX MEDIA KOMPUTINDO

DOKTER Z MENJAWAB

Diskusi Seksologi Modern

dr. Zamzani Sutriyanto

Menerabas Lorong Gelap Kehidupan

Diskusi Seksologi Modern

Menerabas Lorong Gelap Kehidupan

Dokter Z Menjawab

Diskusi Seksologi Modern

Menerabas Lorong Gelap Kehidupan

dr. Zamzani Sutriyanto

Penerbit PT Elex Media Komputindo

KOMPAS GRAMEDIA

Diskusi Sekosologi Modern
Menerabas Lorong Gelap Kehidupan
dr. Zamzani Sutriyanto

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Elex Media Komputindo
Kelompok Gramedia – Jakarta
Anggota IKAPI, Jakarta

170131164
ISBN: 978-602-02-1458-0

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab percetakan

Daftar Isi

Persembahan vii
Kata Pengantar vii

1. Kutau yang Kumau 1
2. No Blood No Cry 11
3. Mr. P Si Tokoh Nasional 17
4. Mimpi Erotik 21
5. Perempuan Dominan 29
6. Adikku, Kekasihku, Teman Tidurku 35
7. Buta Orgasme 43
8. Hidup Segan Mati Mau Banget 47
9. Jejak Kecanduan Seks 53
10. Loyo Sebelum Berkembang 59
11. Memahami Sperma 65
12. Risiko Seks Bebas 73
13. Bercinta dalam Lelap 81
14. Khusus untuk Pria 87
15. Kuliah Kumpul Kebo 95

Persembahan

Istriku Tercinta
Nurhayati Inung Zamzani

Dua Malaikat Kecilku
Haliza Amelia Utami
Nooriza Shavina Az-Zahra

Kedua Orang Tuaku
Suryanto Hadi martoyo
Nasiyah

Kata Pengantar

Miris hati saya menyimak banyaknya berita perceraian artis dan pejabat publik yang muncul di media. Sepertinya pernikahan sekadar lembaga main-main yang bisa dibubarkan kapan saja bila timbul masalah.

Satu di antara masalah krusial yang kerap membawa pernikahan ke jurang perceraian adalah urusan ranjang. Banyak istri yang hanya sekadar melaksanakan kewajiban untuk melayani suami. Mereka jarang merasakan orgasme atau malah tidak memikirkan sama sekali. Pun suami, banyak yang melulu mementingkan hasrat seksnya tanpa menghiraukan perasaan istri. Seks, akhirnya menjadi sesuatu yang mengerikan, bukan menyenangkan dan membahagiakan.

Dari hasil penelitian, hanya 34 persen wanita yang berhasil mencapai orgasme saat berhubungan intim dengan pasangannya. Bahkan, terdapat 12 persen wanita yang tidak pernah merasakan kenikmatan orgasme selama hidupnya. Juga adanya fakta, masih banyak keluarga kolot, yang tabu untuk membicarakan masalah seks dalam keluarganya sehingga anak-anaknya justru mendapatkan informasi yang salah soal seks.

Situasi seperti itu mendorong saya untuk menulis buku tentang kehidupan ranjang. Keinginan itu menjadi semakin mengkristal ketika seorang kerabat perempuan datang berkunjung ke rumah. Ia menyampaikan keinginannya untuk menggugat cerai suaminya. Ia tak kuat dan tak bisa menolerir hasrat bercinta si suami. Hampir setiap hari suami mengajaknya bercinta. "Saya sudah *eneg (muak),*" ujarnya.

Tatkala belum memiliki anak, ia masih bisa mengimbanginya. Tapi saat sekarang, ia sudah merasa lelah duluan mengurus anaknya yang baru berusia sekitar setahun. Parahnya, suaminya selalu marah dan mengancam akan mencari wanita lain ketika keinginannya ditolak. Inilah salah satu dampak dari kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan kehidupan seksual yang bisa menghancurkan keluarga.

Seks memang bagai pisau bermata dua. Sumber kebahagiaan dan keharmonisan sekaligus sumber bencana. Mengenal secara mendalam apa itu seks beserta lika-likunya akan membantu pasangan suami istri untuk mereguk kebahagiaan.

Kisah-kisah di buku ini semuanya merupakan kejadian nyata yang kemudian saya susun ulang dalam cerita. Saya mengumpulkan dari kasus yang saya temui sendiri, pengalaman dari teman sejawat maupun mendengar dan masukan dari kalangan lain. Saya melengkapi kisah itu dengan deskripsi dari sudut pandang seksologi, sosial, psikologi, dan medis.

Semoga buku ini bisa menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas kehidupan seksual bagi pasangan suami-istri. Pemahaman dan pengetahuan tentang lika-liku seks yang baik adalah salah satu kunci meraih kehidupan keluarga yang harmonis.

Selamat membaca.

Kata Pengantar

Rumah tangga adalah wilayah di puncak pengujian kebahagiaan manusia. Karena di sana ada "atap komunikasi". Sepasang anak manusia yang telah dewasa sedang diuji. Apabila ada orang tua yang mengatakan bahwa mereka sangat memahami anaknya, maka pernyataan itu tidak salah. Tapi jika anak tersebut sudah menikah, bahwa yang lebih memahami siapa dirinya sekarang adalah pasangannya.

Saat ini tingkat ketidakharmonisan keluarga sangatlah tinggi, bahkan banyak berakhir di meja hijau alias perceraian. Salah satu pemicunya adalah komunikasi seks yang tidak mulus. Bisa jadi hal ini disebabkan warisan "pendidikan seks itu tabu". Padahal apabila kita mengolahnya dengan bijak, maka pendidikan seks itu lebih dari sebuah pencerahan bagaimana kita bertanggung jawab dengan organ seks yang sudah diberikan Tuhan kepada manusia.

Rumah tangga adalah sebuah ruangan yang penuh dengan paradoks. "Kaya" akan cinta di awal, tapi jika tidak bisa

mengolah komunikasinya dengan baik bisa sekaligus “miskin” kemesraan di akhir umur perkawinan yang sedang dijalani dan tak akan memperoleh kedamaian abadi.

Di buku ini, penulis terpilih memiliki “mata kedaya-tahanan” perkawinan dengan mengupas dari sisi yang paling pribadi antarpasangan. Mata yang mampu melihat langsung ke dalam pikiran suami-istri dan mengetahui kemarahan dan kegembiraan setiap pasangan. Bahkan, dapat menentukan penyakit yang diderita pada beberapa orang yang bisa jadi ganjalan bagi pasangan yang tidak dapat memahaminya.

Dr. Zamzani Sutriyanto, penulis buku ini, adalah salah satu di antara sedikit orang yang mampu menjabarkan dengan cara yang mudah dipahami. Mari bedah buku ini, maka kita bisa mengembara di dunia yang sebelumnya “asing” untuk kita. Selama kita masih “berpasangan” dengan manusia, maka buku yang ada di tangan Anda bisa menjadi obat.

Happy reading...!

Ir. Shahnaz Haque-Ramadhan

(Istri dan ibu dari 3 orang putri)

Kata pengantar

Semua orang yang menikah menginginkan keluarga yang *sakinah, mawaddah wa rahmah*. Namun dalam praktiknya tidak semua orang mampu menjalaninya dengan selamat. Dengan mudah saat ini kita bisa melihat banyaknya pernikahan yang bermasalah di sekitar kita dan tidak sedikit yang berakhir dengan perceraian.

Saat sedang memberikan seminar maupun saat konseling saya melihat jarang sekali pasangan yang saat hendak menikah sudah menyiapkan ilmu yang cukup untuk bisa menjalani kehidupan pernikahan. Kebanyakan hanya berprinsip bagaimana nanti saja. Sayangnya prinsip ini sering kali tidak membawa hasil seperti yang diharapkan.

Untuk bisa membangun kualitas kehidupan pernikahan yang harmonis salah satu faktor yang tidak boleh dianggap remeh adalah mawaddah, ketertarikan secara fisik, hasrat yang menggelora di antara suami dan istri. Salah satu bentuknya adalah hubungan seks. Bagaimana sih hubungan seks yang sehat itu? Mana yang wajar, mana yang tidak wajar? Apa saja yang harus dicermati? Apa yang harus dihindari? Bagaimana agar hubungan seks bisa dinikmati

dengan nyaman oleh suami dan istri? Bagaimana cara mengomunikasikannya dengan pasangan?

Insya Allah lewat buku ini, dr. Zamzani Sutriyanto bisa membantu Anda semua menemukan jawabannya. Banyak topik tentang seks dibahas dengan gamblang di buku ini. Setelah menikah, seks itu halal. Dan Anda berhak untuk bisa menikmati yang halal ini dengan nyaman :)

Selamat membaca :)

Indra Noveldy
Relationship Coach
Pengarang buku *MENIKAH UNTUK BAHAGIA*
www.KonsultanPernikahan.com

Kutau yang Kumau

(Keranjingan Nonton Film Porno)

"Jangan melihat gambar, foto ataupun video saat masturbasi."

Seorang pria berusia sekitar 30 tahun berkunjung pada dokter untuk berkonsultasi. Ia mengeluhkan performanya di atas ranjang. Setiap melakukan hubungan seksual dengan istrinya, penisnya susah sekali untuk ereksi. Kalaupun bisa ereksi, dengan beberapa kali dorongan saja terpaksa harus berhenti karena sperma sudah keluar.

Tak pelak, istrinya pun jadi kurang bergairah dan malas untuk diajak bercinta lagi. Ada saja alasan yang dikemukakan istrinya, menolak ajakan suami untuk berhubungan seksual. Setelah melalui perbincangan dan obrolan yang cukup intens, akhirnya ditemukan yang menjadi penyebab permasalahannya. Ternyata semenjak umur 8 tahun pria itu telah keranjingan menonton film porno dan melakukan masturbasi.

* * *

Kebanyakan lelaki menyukai konten porno di internet. Apalagi akses internet kian mudah dan murah. Tidak hanya di Indonesia, di luar negeri pun demikian. Misalnya di Amerika, banyak orang keranjingan menonton konten porno di internet. Tapi persoalannya, kebiasaan itu kini mulai menimbulkan masalah sosial, terutama bagi kehidupan seks warga di sana.

Seorang ahli terapi seks Ian Karner, Ph.D. mengatakan, kebiasaan menikmati konten porno di internet membuat banyak lelaki menderita sindrom yang ia namakan *Sexual Attention Deficit Disorder* atau SADD. Lelaki yang menderita sindrom ini biasanya mengalami kesulitan untuk fokus pada kehidupan seks yang nyata, dan merasakan hubungan seksual yang kurang harmonis dengan pasangannya. Ia akan

mengalami kesulitan untuk mempertahankan ereksinya saat melakukan hubungan seks dengan pasangannya. Lelaki seperti ini umumnya juga akan mengalami ejakulasi yang tertunda, atau bisa mengalami ejakulasi dan mencapai klimaks hanya dengan stimulasi atau rangsangan manual ataupun oral.

Hal ini menurut Ian Karner terjadi karena lelaki itu terbiasa dengan khayalan seks, yang dipicu oleh tayangan-tayangan porno yang mereka lihat di internet. Gairah seksnya secara nyata akan berkurang, karena sudah terkuras saat melakukan masturbasi usai melihat konten porno tadi.

Lelaki yang menderita sindrom SADD ini biasanya merasa bosan di atas tempat tidur saat bersama pasangannya. Ia mungkin cepat terangsang dan mengalami ereksi, tetapi tidak secara mental. Karner menemukan kasus-kasus seperti ini dari keluhan para perempuan yang menjadi pasiennya. Mereka mengeluh karena belakangan suami mereka sering kesulitan mengalami ejakulasi, atau sering merasa tidak interes lagi ketika melakukan hubungan badan.

Setelah diselidiki, Karner menemukan bahwa umumnya para suami yang dikeluhkan itu, memiliki kebiasaan melakukan masturbasi lebih banyak dari biasanya. Mengapa? Karena mereka kerap melihat konten porno di internet. Karner mengaku tidak anti masturbasi. Baginya, masturbasi justru seperti spa selama 30 detik sehari. Tetapi masturbasi yang berlebihan, apalagi dilakukan karena dorongan rangsangan imajiner akibat menonton konten atau tayangan porno, akan berdampak buruk. Dalam istilah klinis, lelaki seperti ini disebut *idiosyncratic masturbatory style*. Mereka selalu butuh dorongan seksual lebih yang tidak mereka dapatkan

ketika berhubungan badan dengan pasangannya. Akibatnya, mereka berkhayal dan berkhayal untuk mempertahankan ereksinya.

Lalu bagaimana mengatasinya?

Pertama, kurangi frekuensi masturbasi dan simpan semua khayalan dan dorongan seksual itu untuk pasangan Anda. Kalaupun perlu melakukan masturbasi, usahakan kurangi gerakan tangan yang dominan, sehingga sensasi berhubungan badan menjadi berkurang. *Kedua*, jangan melihat gambar, foto ataupun video saat berkhayal atau melakukan masturbasi. Gunakan kesempatan ini untuk mengingat kembali pengalaman seks yang romantik bersama pasangan Anda sendiri. *Ketiga*, gunakan terus kesempatan dan cari cara untuk membangun khayalan seks bersama pasangan Anda. Tinggalkan internet porno, video porno dan gambar-gambar porno serta masuklah ke kamar di mana pasangan Anda sudah menunggu di sana.

Saat masturbasi, seorang pria memang bisa bertindak sekehendak hati. Biasanya, mereka jadi punya keinginan besar untuk cepat selesai, cepat memperoleh kenikmatan, ejakulasi dan orgasme. Jauh berbeda, jikalau saat berhubungan seksual dengan partner atau pasangannya. Mereka dituntut untuk memikirkan juga, kenikmatan dan kepuasan yang seharusnya diperoleh oleh pasangannya. Mereka tidak bisa semau gue lagi dan sekadar memuaskan untuk dirinya sendiri.

Secara psikologis, seperti yang dialami oleh seorang suami itu, akan menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran, apakah nantinya bisa memberikan kepuasan pada pasangannya karena selama ini hanya untuk memuaskan dirinya sendiri dengan bermasturbasi. Kebiasaan untuk cepat selesai itu pun,

tanpa disadari akan terbawa saat berhubungan seksual dengan pasangannya.

Untuk mengatasi masalah ejakulasi dini pria tersebut, diperlukan komunikasi yang baik dan terbuka dengan istrinya. Istrinya perlu diberikan pengertian dan kemudian bersama-sama menjalin kerja sama untuk mengatasi masalah yang diderita suaminya. Secara mental, juga perlu diciptakan suasana yang kondusif, agar suami merasa aman dan tidak merasa cemas lagi.

Penyebab Ejakulasi Dini

Ejakulasi dini merupakan jenis penyakit yang paling banyak dialami oleh pria. Berdasarkan riset, sekitar 50 persen pria dewasa di dunia menderita ejakulasi dini. Dalam otak manusia ada zat bernama serotonin, yang berfungsi untuk mengatur terjadinya ejakulasi. Serotonin disalurkan dari neurotransmitter di otak untuk menghambat terjadinya ejakulasi.

Oleh karena itu, jika kadar serotonin kurang atau tidak cukup, hal ini dapat menyebabkan ejakulasi yang terlalu cepat. Gangguan pada sistem saraf, juga menyebabkan tubuh tidak dapat mengendalikan mekanisme ejakulasi. Dengan demikian akan mengakibatkan disfungsi ereksi dan ejakulasi dini. Kedua hal ini saling berkaitan.

Penyebab lain yang lebih umum adalah faktor psikologis. Misalnya, pada pasangan yang baru menikah, biasanya ia masih gelisah saat berhubungan dan mungkin terlalu banyak stimulasi atau rangsangan. Akibatnya ejakulasi terlalu cepat terjadi. Hal ini wajar dan akan pelan-pelan berkurang sendiri seiring dengan berjalannya waktu. Penyebab psikologis

lainnya antara lain stres yang berkepanjangan, ingin cepat selesai ketika melakukan hubungan seksual, perasaan bersalah, dan sebagainya. Semua hal ini dapat menyebabkan ejakulasi dini.

Dampak Ejakulasi Dini

Dampak dari ejakulasi dini pada pria seperti efek domino. Efek yang pertama, yaitu pria merasa tidak puas karena hubungan seksual berlangsung sangat singkat. Akibatnya, pria menjadi kecewa, bisa juga malu pada pasangan karena terlalu cepat ejakulasi. Pasangannya juga merasa tidak puas, jengkel, marah dan mungkin saja menyalahkan si pria.

Sebagai akibat selanjutnya pria menjadi stres, rendah diri, tidak percaya diri dan jadi malu terhadap pasangannya. Jika hal itu berlanjut terus, pria dapat menjadi takut atau trauma untuk melakukan hubungan seksual. Secara psikologis hal ini dapat menyebabkan hilangnya dorongan seksual dan disfungsi ereksi.

Namun, ejakulasi dini sama sekali tidak berpengaruh terhadap kualitas sperma. Ada mitos yang beredar di masyarakat, bahwa penderita ejakulasi dini sama sekali tidak dapat membuat wanita hamil. Hal ini tidak benar. Ejakulasi dini sama sekali tidak berhubungan dengan kesuburan pria. Yang terjadi adalah pada kasus ejakulasi berat, sperma keluar di luar vagina, sehingga tidak dapat membuahi ovum.

Jadi sebabnya wanita tidak hamil, bukan karena sperma tidak berkualitas, melainkan karena sperma tidak dapat mencapai rahim. Jika ternyata penderita ejakulasi dini juga mengalami gangguan kesuburan, berarti itu merupakan dua hal yang terpisah dan tidak ada hubungan sebab-akibat.

Kesimpulannya, dampak dari penyakit ejakulasi dini, sebagian besar merupakan dampak psikologis. Jika ejakulasi dini masih tahap ringan dan pasangan merasa tidak masalah, berarti tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Hubungan suami-istri dan rumah tangga dapat tetap berjalan harmonis. Tetapi jika ejakulasi dini sudah sampai tahap parah, harus segera diatasi. Cari pengobatan untuk gangguan ejakulasi dini tersebut.

Cara Mengatasi Ejakulasi Dini

Pada dasarnya ada tiga jenis pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengobati ejakulasi dini: (1) Terapi secara fisik; (2) Terapi secara psikologis; dan (3) Menggunakan obat.

Terapi fisik bertujuan untuk mengondisikan tubuh dan pikiran pria agar dapat mengendalikan ejakulasi. Terapi ini dilakukan dengan bantuan wanita.

Pertama, wanita melakukan masturbasi terhadap pria dengan posisi pria berbaring telentang sampai pria merasa ingin orgasme dan ejakulasi.

Kedua, pada saat pria merasa ingin orgasme dan ejakulasi, wanita menekan penis dengan menggunakan ibu jari, telunjuk dan jari tengah selama beberapa detik untuk mencegah terjadinya ejakulasi.

Ketiga, wanita melakukan masturbasi terhadap pria sampai terjadi ereksi yang cukup, lalu segera memasukkan ke dalam vagina dalam posisi wanita di atas tanpa melakukan gerakan. Bila merasa akan ejakulasi, wanita segera mengangkat tubuhnya dan menekan penis seperti pada langkah sebelumnya. Selanjutnya rangsangan dengan masturbasi diulang lagi, dan dilanjutkan dengan hubungan seksual seperti di atas.

Keempat, dilakukan setelah beberapa hari melakukan latihan di atas. Pada langkah ini, pria boleh melakukan tekanan untuk mempertahankan ereksinya selama berhubungan seksual dengan posisi wanita di atas.

Kelima, dilakukan bila pria sudah lebih mampu mengendalikan ejakulasi. Pada langkah ini, pasangan dapat melakukan hubungan seksual dengan posisi samping. Kalau dengan posisi ini pria mampu menahan ejakulasi, maka hubungan seksual dapat dilakukan dalam posisi pria di atas.

Jadi inti dari terapi ejakulasi dini adalah membiasakan pria dengan ereksi dan mencegah terjadinya ejakulasi dini. Jika proses ini diulang terus-menerus, lama-kelamaan pria akan terbiasa dan ejakulasi dini dapat dicegah.

Pendekatan kedua adalah dengan terapi secara psikologis. Sebagian kasus ejakulasi dini terjadi karena masalah psikologis. Misalnya, masih merasa asing dengan pasangan, kondisi pikiran/mental yang sedang stres, atau bisa juga karena perasaan bersalah terhadap pasangan.

Jika masalah psikologis ini bisa diatasi, maka kendala ejakulasi dini akan hilang dengan sendirinya. Beberapa hal seperti perasaan canggung atau kondisi stres yang diakibatkan oleh pekerjaan, mungkin dapat hilang dengan sendirinya seiring dengan berjalannya waktu. Tapi sejumlah hal lain, misalnya perasaan minder atau cemas, memerlukan bantuan dari psikolog atau ahli.

Pendekatan terakhir yang dapat ditempuh untuk mengatasi ejakulasi dini adalah dengan menggunakan obat. Ada dua jenis obat, yaitu obat luar dan obat dalam. Obat luar biasanya merupakan obat sejenis krim yang dioleskan di penis. Fungsinya untuk mengurangi sensitivitas penis, sehingga diharapkan ejakulasi tidak cepat terjadi.

Sedangkan obat dalam harus dimasukkan dalam tubuh atau diminum. Tujuannya untuk mengontrol ejakulasi. Obat jenis ini bekerja dengan cara mengatur kadar serotonin dalam tubuh. Mungkin saja menyebabkan efek samping jika tidak digunakan dengan benar. Oleh karena itu, harus konsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum menggunakan.

Berikut sejumlah tip untuk mengatasi ejakulasi dini.

Pertama, saat berhubungan seksual, arahkan pikiran ke hal lain yang sama sekali tidak berhubungan dengan seks. Bisa juga memikirkan hal yang tidak Anda sukai. Hal ini akan mengurangi rangsangan yang Anda rasakan.

Kedua, kurangi sensitivitas penis dengan menggunakan kondom yang tebal atau krim yang dapat membuat penis menjadi kurang sensitif.

Ketiga, tepat ketika akan orgasme, usahakan tidak sampai terjadi ejakulasi. Diperlukan kerja sama dengan pihak wanita agar teknik ini berhasil.

Keempat, cari posisi yang tepat dan nyaman agar hubungan intim dapat berlangsung tahan lama.

Kelima, jangan menggunakan obat sembarangan, selalu konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu karena obat yang salah akan berakibat fatal.

Ejakulasi dini atau yang sering disebut ejakulasi prematur diartikan sebagai masalah suami-istri, di mana dalam berhubungan seks, laki-laki keluar atau orgasme lebih dahulu daripada wanita. Hal ini dapat menimbulkan masalah karena yang perempuan tidak dapat mendapatkan puncak kenikmatan. Waktu tidak menjadi masalah. Walaupun istri keluar dalam tempo 10 detik dan suami pada 15 detik. Intinya adalah konsep lady first harus diutamakan.